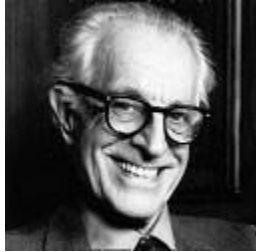


Albert Ellis

Dari Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas



Albert Ellis

Albert Ellis (lahir di [Pittsburgh](#) , [27 September 1913](#) – meninggal [24 Juli 2007](#) pada umur 93 tahun) merupakan seorang psikolog Amerika, yang menulis buku berjudul *[How to Live with a Neurotic](#)*.^[1] ^[2] Ia juga pendiri *[Institute for Rational Living](#)*.^[1] Ellis telah menerbitkan 54 buku dan lebih dari 600 artikel tentang *[REBT \(Rational Emotive Behavioral Therapy\)](#)*, [seks](#), dan [perkawinan](#). Terakhir, ia menjabat sebagai [presiden](#) dari [*The Institute for Rational Emotive Therapy*] di [New York](#).^[1]

Teori Ellis mengenai *[REBT](#)* berlandaskan pada lima hal yang dikenal dengan singkatan *[ABCDE](#)*(*A-activating experiences*; *B-beliefs*; *C-consequence*; *D-dispute*; *E-effects*).^[1] ^[2] "A" mencakup pengalaman-[pengalaman](#) seperti kesulitan [keluarga](#), [kendala](#) pekerjaan, [trauma](#) masa kecil, dan hal-hal lain yang menyebabkan ketidak**[bahagiaan](#)**.^[1]^[2] "B" mencakup [keyakinan](#)-keyakinan terutama yang bersifat [irasional](#) dan merusak diri sendiri yang juga merupakan sumber ketidakbahagiaan.^[1]^[2] "C" yakni konsekuensi-[konsekuensi](#) berupa gejala [neurotik](#) dan [emosi](#) negatif seperti [panik](#), [dendam](#), dan [amarah](#) karena [depresi](#) yang bersumber dari keyakinan yang [keliru](#).^[1]^[2] "D" merupakan keyakinan irasioanal yang harus dilawan oleh seorang [terapis](#) agar kliennya dapat menikmati dampak ("E") [psikologis positif](#) dari keyakinan yang [rasional](#).^[1] Menurut Ellis, ada beberapa jenis [pikiran](#) keliru yang biasanya diterapkan oleh orang kebanyakan, yakni:^[1]

1. mengabaikan hal-hal yang [positif](#)
2. terpaku pada yang [negatif](#)
3. terlalu cepat meng[generalisasi](#)

Ellis juga menyebutkan dua belas [ide irasional](#) yang menyebabkan dan memperparah [neurosis](#):^[1]

- 1) ide bahwa setiap orang [dewasa](#) pasti merasa ingin [dicintai](#) orang lain atas segala yang ia lakukan, bukannya gagasan yang memfokuskan perhatian pada apa yang dia lakukan demi mencapai tujuan-tujuan [praktis](#) demi kepentingan orang lain, atau gagasan untuk [mencintai](#) orang lain ketimbang selalu menuntut [cinta](#) dari orang lain
- 2) ide bahwa ada [tindakan](#)-tindakan tertentu yang [buruk](#) dan merusak serta pelakunya harus dikecam kareana tidak tahu [malu](#), bukannya gagasan bahwa tindakan teretentu ada yang merugikan diri sendiri atau [anti-sosial](#) dan [pelakunya](#) pastilah tidak punya pertimbangan yang [sehat](#), [masa bodoh](#) atau [neurotik](#), dan mereka ini seharusnya dibantu mengubah diri.
- 3) ide bahwa [dunia](#) akan [kiamat](#) jika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai dengan rencana, bukannya gagasan bahwa walaupun sesuatu berjalan tidak sesuai keinginan, namun akan lebih baik jika kita berusaha mengubah atau mengatur [kondisi](#) buruk tersebut sedemikian rupa sehingga setelah itu besar kemungkinan akan berhasil mengatasi segala kesulitan
- 4) ide bahwa hal-hal yang membuat manusia [menderita](#) pasti datang dari luar dan ditimpakan pada diri kita oleh orang lain, bukannya gagasan bahwa sikap [neurotik](#) itu disebabkan oleh pandangan-pandangan kita sendiri akibat kondisi yang tidak menguntungkan di sekeliling kita

- 5) ide jika satu hal sangat [menakutkan](#) atau [berbahaya](#), maka kita seharusnya sangat [terobsesi](#) dengan hal itu, bukannya gagasan bahwa kita seharusnya dengan [tabah](#) menghadapi keadaan itu dan memandangnya sebagai bukan [akhir](#) dari segala-galanya.
- 6) ide bahwa lebih mudah menghindari dari kesulitan hidup dan tanggung jawab ketimbang berusaha menghadapi dan [menaklukkannya](#), bukannya berpegang pada gagasan bahwa [jalan](#) yang mudah pada akhirnya akan menyusahkan diri sendiri
- 7) ide bahwa kita membutuhkan sesuatu yang lebih [kuat](#) atau lebih besar dari diri kita sendiri yang dapat dijadikan pegangan, bukannya gagasan bahwa lebih baik berpikir dan bertindak sesuai kehendak sendiri dengan apapun risikonya
- 8) ide bahwa kita harus selalu punya kemampuan dan ke[cerdasan](#) serta selalu berhasil mengelolanya dengan baik, bukannya gagasan bahwa lebih baik bertindak sesuai dengan kemampuan ketimbang hanya punya keinginan melakukan hal terbaik dan tidak mau menerima kenyataan bahwa diri kita adalah makhluk yang tidak sempurna dan pasti melakukan kesalahan
- 9) ide bahwa ketika suatu peristiwa besar terjadi, peristiwa tersebut pasti [berbekas](#) dan mempengaruhi kehidupan kita selamanya, bukannya gagasan bahwa apa yang terjadi pada masa lalu mesti dijadikan pelajaran buat hari ini dan masa yang akan datang, serta tidak terlalu terpeka dengan peristiwa masa lalu.
- 10) ide bahwa kita harus mampu mengatur sesuatu dengan baik sebagai pengganti dari gagasan bahwa dunia ini penuh dengan kemungkinan-kemungkinan tak terduga dan kita tetap bisa menjalani kehidupan dengan segala kemungkinan ini
- 11) ide bahwa kebahagiaan bisa dicapai dengan [bakat](#) alami yang ada dalam diri seseorang sejak lahir dan kebahagiaan itu ditujukan untuk diri sendiri, bukannya gagasan bahwa keinginan kita untuk bahagia ditentukan oleh kemauan kita mencapai tujuan secara [\[\[kreatif\]\]](#) atau selalu berusaha mem[proyeksikan](#) usaha mencapai kebahagiaan itu keluar
- 12) ide bahwa kita pada akhirnya tidak dapat menguasai perasaan sendiri dan perasaan [kecewa](#) terhadap sesuatu pasti tidak bisa dielakkan, bukannya gagasan bahwa kita sebenarnya mampu mengontrol perasaan-perasaan buruk jika kita mau mengubah pengandaian-pengandaian yang menyebabkan lahirnya perasaan-perasaan buruk itu.

Lihat [Pula Psikologi](#)

Pranala luar

- [The Albert Ellis Institute \(New York City\)](#)
- [The REBT Network – Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy](#)
- [Albert-Ellis-Friends.Net: A Rational Oasis](#)
- [Albert Ellis Biography Site](#)
- [Albert Ellis Information Site](#)
- [Association for Rational Emotive Behaviour Therapy](#)
- [\[http://www.debbiejoffeellis.com\]](http://www.debbiejoffeellis.com) Wife of Dr Albert Ellis and REBT Lecturer
- [\[http://www.exclusivehypnotherapy.com\]](http://www.exclusivehypnotherapy.com) Edinburgh REBT Practitioner
- [Psychotherapy.net: An Interview with Albert Ellis](#)
- [Selfgrowth.com: Albert Ellis](#)
- [Santa Maria Times: Dr. Albert Ellis and his legacy](#)
- [Boston Herald: Shrink was ours for a song – One last refrain for Albert Ellis](#)
- [Prospect Magazine: Portrait – Albert Ellis](#)

Referensi

1. [^] [a b c d e f g h i j](#) **(Indonesia)** C. George Boeree. 2008. Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia. Yogyakarta: Prismsophie. Hlm. 174,175.176
2. [^] [a b c d e](#) **(Inggris)** David G. Benner. 1985. Baker Encyclopedia of Psychology. Grand Rapids: Baker Book House. Hlm. 352-353